

Blueprint for Wellness News



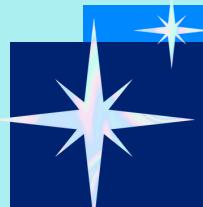
Scan the QR Code for a digital copy



@WPLAUSD

When schools, families, and community groups work together to support learning, children do better in school, stay in school longer and like school more.

Self-Care Tips to Decrease Stress and Promote Wellness During the Holidays



Healthy Habits for Families

In the Fall, Wellness Programs hosted Healthy Habits for Families workshops at 47 schools throughout the District. This eight week parent workshop was lead by Healthy Start Student and Family Resources Navigators who were trained by Wellness Programs Organization Facilitators. Over 3,300 parents participated in this program.

PARENTS LEARNED HOW:

- 1 To create healthy snacks for their families
- 2 Nutrition and food choices impacts our health
- 3 How to plan healthy menus and to save money when shopping
- 4 How to improve family health by adding regular physical activity to their lives



TOP 4 AREAS HEALTHY HABITS IMPROVED FOR PARTICIPANTS

- 1 Confidence
- 2 Nutrition
- 3 Ability to prepare healthy meals for their family
- 4 Positive feelings about themselves or their health

Schools interested in this Wellness Program can email us at wellnessprograms@lausd.net

Student and Family Wellness Hotline

We are here to help even when school is closed for winter break.

Need help with:

- Clothing, food, or shelter
- Mental and physical health
- Signing up for medical insurance
- Immigration or Legal Aid

Call us at:

(213) 241-3840

December Hours

M-F 8:00 a.m. - 4:30 p.m.
(through December 22nd)

December Wellness Challenge

Let's Connect and Change the World



People who feel more connected to others have lower levels of anxiety and depression, higher self-esteem, greater empathy for others, are more trusting and cooperative. Social connectedness also improves our physical health.

In December, make time for social interaction and making real connections to improve your overall health by:

- 1 Connecting weekly with a friend, colleague or family member in a meaningful way not via text or email
- 2 Participate in an activity or join a new club, class or social group once a week

For ideas on how to connect and to participate in the challenge, [click here](#)

The pressure to make the holidays magical and take care of our families can be stressful. Try some of these self-care tips to decrease your stress or to promote overall wellness.

Practice Good Sleep Habits

Make sure you & your family are getting a full eight hours of rest. Consider limiting your sugar and caffeine intake to ensure sound sleep. Click here for strategies to improve your sleep.

Less Screen Time, More Real Connections

Reducing screen time promotes face-to-face interactions & healthier family bonding. Set screen time limits for both yourself & your children. Use the extra time for quality family activities or relaxation.

Stay Active

Regular exercise is a stress reliever & mood enhancer, so don't put it aside just because there is shopping to do. Continue your fitness routine or explore creative ways to stay active that include your family, like walks, living room dance parties, or holiday-themed workouts.

Set Realistic Expectations

Pursuing a perfect holiday can lead to disappointment. Set achievable goals for the holidays. This might mean scaling back on decorations, opting for a simple, healthy holiday meal, or buying fewer gifts.

Prioritize Downtime

The holiday calendar can fill up quickly, but it's crucial to schedule time to relax. Whether reading a book or taking a long bath, finding time to unwind is essential.

Focus on Specific Activities

Not all holiday traditions or activities are created equal. Prioritize traditions that bring the most joy and are worth keeping while letting go of those that cause more stress than happiness.



Equity Course Pathways Family Academy



The office of Student, Family and Community Engagement supports school efforts to implement effective family engagement activities that value partnerships with parents.

Through Equity Course Pathways, a program created in partnership with the Division of Adult and Career Education parents can take classes that are culturally relevant and assist parents to develop a plan to in their child's education.

Choose from one of four pathways: multilingual learners, Black and African American learners, youngest learners, and learners with exceptional needs. NEW Updated Flyers: [English](#) | [Spanish](#)

Interested in joining a pathway cohort? Click [here](#) to join the interest list and someone will contact you to enroll.

Visit us! <https://achieve.lausd.net/wellnessprograms>

Healthy Start Student and Family Navigators facilitated an eight week Walk to Wellness parent workshop at 41 schools districtwide this Fall.

PARENTS LEARNED:

- about the health benefits of walking and regular exercise
- proper walking body mechanics & strengthening exercises
- to create walking goals & monitor their progress
- how to stay motivated to walk and overcome barriers

PARENTAL ACHIEVEMENTS

- Over 1,600 parents participated
- Parents walked over 28,880 minutes in 8 weeks

Walk to Wellness



Proyecto para las Noticias del Bienestar



Escanea el código QR
para obtener una
copia digital



@WPLAUSD

Cuando las escuelas, las familias y los grupos comunitarios colaboran para apoyar el aprendizaje, los niños tienen mejor desempeño en la escuela, permanecen más tiempo en la escuela y les gusta más.

Consejos de autocuidado para reducir el estrés y fomentar el bienestar durante las fiestas

Hábitos saludables para las familias

En otoño, los Programas de Bienestar organizaron talleres de hábitos saludables para las familias en 47 escuelas de todo el distrito. Este taller de ocho semanas para padres fue dirigido por estudiantes y orientadores familiares de Healthy Start que fueron capacitados por facilitadores de la Organización de Programas de Bienestar. Más de 3.300 padres participaron en este programa.

LOS PADRES APRENDIERON:

- 1 A crear bocadillos saludables para sus familias
- 2 Cómo la nutrición y la elección de alimentos influyen en nuestra salud
- 3 Cómo planificar menús saludables y ahorrar dinero al hacer las compras
- 4 Cómo mejorar la salud de la familia incorporando actividad física regular a sus vidas



LAS 4 PRINCIPALES ÁREAS DE HÁBITOS SALUDABLES QUE LOS PARTICIPANTES MEJORARON

- 1 Confianza
- 2 Nutrición
- 3 Capacidad para preparar comidas saludables para su familia
- 4 Sentimientos positivos sobre sí mismos o su salud

Las escuelas interesadas en este Programa de Bienestar pueden enviarnos un correo electrónico a wellnessprograms@lausd.net

La presión por hacer que las fiestas sean mágicas y cuidar de nuestras familias puede ser estresante. Pruebe algunos de estos consejos de autocuidado para reducir el estrés o fomentar el bienestar general.

Practique buenos hábitos de sueño

Asegúrese de que usted y su familia descansan ocho horas completas. Considere la posibilidad de limitar el consumo de azúcar y cafeína para garantizar un sueño reparador. Haga clic aquí para ver estrategias para mejorar su **sueño**.

Menos tiempo frente a la pantalla, más conexiones reales

Reducir el tiempo frente a la pantalla favorece las interacciones cara a cara y un vínculo familiar más saludable. Limite el tiempo que pasan frente a la pantalla tanto usted como sus hijos. Aproveche el tiempo extra para hacer actividades familiares de calidad o relajarse.

Manténgase activo

El ejercicio regular alivia el estrés y mejora el estado de ánimo, así que no lo deje de lado sólo porque hay compras que hacer. Continúe con su rutina de ejercicio o explore formas creativas de mantenerse activo, como paseos, fiestas de baile o entrenamientos con temas festivos.

Establezca expectativas realistas

Tratar de conseguir unas fiestas perfectas puede acabar en decepción. Establezca objetivos alcanzables para las fiestas. Por ejemplo, reduzca la decoración, prepare una comida sencilla y saludable o compre menos regalos.

Priorice el tiempo libre

El calendario de las fiestas puede llenarse rápidamente, pero es crucial programar tiempo para relajarse. Ya sea para leer un libro o darse un largo baño, es indispensable encontrar tiempo para relajarse.

Concéntrese en actividades específicas

No todas las tradiciones son iguales. Dé prioridad a las tradiciones que le aporten más alegría y que valga la pena conservar, y deje de lado las que le causen más estrés que felicidad.

Línea directa de bienestar para estudiantes y familias

Estamos aquí para ayudar incluso cuando la escuela está cerrada por vacaciones de invierno.

Si necesita ayuda con:

- Ropa, comida o alojamiento
- Salud mental y física
- Contratación de seguros médicos
- Inmigración o asistencia jurídica

Llámenos al

(213) 241-3840

Horario de diciembre
de lunes a viernes, 8:00 a. m. a 4:30 p. m.
(hasta el 22 de diciembre).

Curso de equidad de Family Academy

La Oficina de Participación Estudiantil, Familiar y Comunitaria apoya los esfuerzos de las escuelas para llevar a cabo actividades eficaces de participación familiar que valoren la colaboración con los padres.

A través del curso de equidad, un programa creado en colaboración con la División de Educación Profesional y de Adultos, los padres pueden tomar clases que son culturalmente relevantes y ayudan a los padres a desarrollar un plan para la educación de sus hijos.

Elija entre una de las cuatro alternativas: estudiantes multilingües, estudiantes negros y afroamericanos, estudiantes más jóvenes y estudiantes con necesidades excepcionales.

NUEVO Folletos actualizados: [Inglés](#) | [Español](#)

¿Está interesado en formar parte de un grupo? Haga clic [aquí](#) para unirse a la lista de interés y alguien se pondrá en contacto con usted para inscribirse.

¡Visítanos! <https://achieve.lausd.net/wellnessprograms>

Únase a Blueprint for Wellness en Schoology
Code: VKZQ-K8WX-TSBH

Camino al Bienestar

Este otoño, los estudiantes y orientadores familiares de Healthy Start organizaron en 41 escuelas de todo el distrito un taller de ocho semanas para padres sobre el programa Camino al Bienestar.

LOS PADRES APRENDIERON:

- sobre los beneficios para la salud de caminar y hacer ejercicio regularmente
- sobre la mecánica corporal adecuada para caminar y ejercicios de fortalecimiento
- a fijarse objetivos y controlar su progreso
- cómo mantener la motivación para caminar y superar los obstáculos

LOGROS DE LOS PADRES

Más de 1,600 padres participó

Los padres caminaron más de 28,880 minutos en 8 semanas